ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID-19

1. **Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί**

- ✓ Τα παιδιά θα αντιδράσουν στις λεκτικές και μη λεκτικές συμπεριφορές σας και θα τις ακολουθήσουν.
- ✓ Ό,τι πείτε για τον ιό COVID-19, τις τρέχουσες προσπάθειες πρόληψης και τα σχετικά συμβάντα μπορεί είτε να αυξήσει είτε να μειώσει την αγωνία των παιδιών σας.
- ✓ Αν αυτό ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, δώστε έμφαση στο γεγονός πως τα παιδιά και η οικογένειά σας είναι εντάξει.
- ✓ Θυμίστε στα παιδιά πως εσείς και οι άλλοι ενήλικες στο σχολείο τους είναι εκεί για να τα κρατήσουν ασφαλή και υγιή.
- ✓ Αφήστε τα παιδιά σας να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους και βοηθήστε τα να αναδιαμορφώσουν τις ανησυχίες τους υιοθετώντας την κατάλληλη προσέγγιση.
- ✓ Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λάθη. Δεν έχετε ξαναβρεθεί ποτέ σε κάποια τέτοια κατάσταση (πανδημία). Αν δώσετε κάποια λάθος απάντηση ή πείτε κάτι λάθος πάνω στον πανικό σας αργότερα διορθώστε όσα είπατε και πείτε τη σωστή απάντηση στο παιδί.
- ✓ Προετοιμαστείτε για ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντηθούν. Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορεί να ρωτήσουν τον ρόλο που έχει ο Θεός ή μια υπέρτατη δύναμη στην εμφάνιση του ιού. Μπορεί να θεωρούν ότι αυτή η δύναμη ή ο Θεός τους τιμωρεί ή ότι φταίνε τα ίδια ή τα αδέλφια τους για την καταστροφή. Αυτά είναι φυσιολογικά συναισθήματα που μπορεί να έχουν τα παιδιά σε μια κρίση. Ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά, λόγω της εγωκεντρικής τους σκέψης, νιώθουν ότι έχουν περισσότερο έλεγχο στα πράγματα που

συμβαίνουν γύρω τους. Είναι αποδεκτό να απαντήσετε ότι δεν ξέρετε την απάντηση. Σχετικά με τα θρησκευτικά θέματα, είναι καλό να απαντήσετε ότι κάποια πράγματα καμιά φορά απλά συμβαίνουν και ότι θα κάνετε το καλύτερο δυνατό για τον/την προστατέψετε.

- ✓ Ελέγξτε το θυμό σας. Αν νιώθετε θυμό για οποιαδήποτε πράξη σχετικά με τους χειρισμούς της πανδημίας από το κράτος η τους πολίτες, έχετε δίκιο να είστε θυμωμένοι, αλλά αν μιλήσετε σε ενήλικες στο περιβάλλον σας και σας ακούσουν τα παιδιά σας εξηγείστε ότι κάποιες φορές οι ενήλικες αναστατώνονται για κάποια πράγματα και τα συζητούν με άλλους ενήλικες. Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι εργάζεστε για να κρατήσετε την οικογένεια ασφαλή και υγιή.
- ✓ Αν χρειαστεί τα παιδιά σας να επιστρέψουν στο σχολείο πριν την λήξη της πανδημίας και νιώθετε ότι δεν θέλετε να αφήσετε τα παιδιά σας να βρεθούν μακριά σας ή τα παιδιά σας νιώθουν ότι δεν θα είναι ασφαλή μαζί σας είναι απολύτως φυσιολογικό. Επικοινωνήστε με το σχολείο για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης που λαμβάνει το σχολείο ή με έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να σας προσφέρει περισσότερη καθοδήγηση και στήριξη.

2. Παραμείνετε διαθέσιμοι για τα παιδιά σας

- ✓ Τα παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερη προσοχή από εσάς και μπορεί να θέλουν να μιλήσουν για τις ανησυχίες, τους φόβους και τις απορίες τους.
- ✓ Είναι σημαντικό να γνωρίζουν πως υπάρχει κάποιος να τους ακούσει, οπότε αφιερώστε τους χρόνο.
- ✓ Πείτε τους ότι τα αγαπάτε και δείξτε πολλή στοργή.
- ✓ Ρωτήστε τα παιδιά σας τι ερωτήσεις έχουν να κάνουν προς εσάς. Πείτε: «*Ξέρω ότι τα πράγματα άλλαξαν τον τελευταίο καιρό και μπορεί να έχεις κάποιες απορίες. Τι θα ήθελες να μάθεις; Μπορεί να μην ξέρω κάποιες απαντήσεις αλλά σίγουρα θα προσπαθήσω να απαντήσω*». Αν δεν ξέρετε την απάντηση είναι καλύτερα να πείτε ότι δεν τη γνωρίζετε. Μπορείτε να προσκαλέσετε το παιδί να βρει μαζί σας την απάντηση διερευνώντας τα δεδομένα. Με αυτό τον τρόπο προσφέρετε πολύτιμες δεξιότητες στο παιδί σας να βρίσκει ακριβείς πληροφορίες και να εξασκεί τις ικανότητες κριτικής σκέψης.
- ✓ Αναγνωρίστε τους φόβους του παιδιού σας. Πείτε στο παιδί σας ότι είναι εντάξει να μην αισθάνονται εντάξει. Πείτε τους ότι είναι εντάξει να νιώθουν πολλά διαφορετικά συναισθήματα μαζί. Χρησιμοποιήστε ένα τροχό συναισθημάτων ή έναν πίνακα με συναισθηματικές εκφράσεις προσώπων για να βοηθήσετε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν το

συναίσθημά τους. Για τα πολύ μικρότερα παιδιά, ζωγραφίστε φατσούλες συναισθημάτων σε ένα φύλλο χαρτί (τη χαρούμενη, τη θλιμμένη και αυτή που έχει μια γραμμή κάτω από το στόμα) και ρωτήστε τους ποια φατσούλα δείχνει πως νιώθουν σήμερα. Είναι ένα καλό σημείο έναρξης της επικοινωνίας σχετικά με τα συναισθήματά του παιδιού σας αλλά και με το να γνωρίζετε πως νιώθει το παιδί σας καθημερινά. Πείτε στο παιδί σας ότι δεν πειράζει να νιώθει στενοχωρημένο, θυμωμένο ή φοβισμένο και ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει έτσι. Μιλήστε για το γεγονός ότι αυτά τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν ανάλογα με τη μέρα. Αν σας ρωτήσει το παιδί αν νιώθετε φόβο, αν νιώθετε πείτε του «*Μερικές φορές ναι, αλλά να πως βοηθάω τον εαυτό μου να μη νιώθω έτσι…*» και μετά μιλήστε για τους τρόπους που χρησιμοποιείτε για να μειώσετε το άγχος σας, όπως οι βαθιές αναπνοές και ένας περίπατος.

3. Αποφύγετε την εκτεταμένη απόδοση ευθυνών

- ✓ Όταν η ένταση είναι μεγάλη, μπορεί να επιδιώκουμε να κατηγορήσουμε κάποιον.
- ✓ Είναι σημαντικό να αποφύγουμε να κατηγορήσουμε κάποια ομάδα ανθρώπων για τον ιό υιοθετώντας στερεότυπα.
- ✓ Ο εκφοβισμός ή τα αρνητικά σχόλια σε βάρος άλλων πρέπει να αποτρέπονται και να αναφέρονται στο σχολείο.
- ✓ Προσέχετε άλλα σχόλια που γίνονται από ενήλικες στο περιβάλλον σας. Μπορεί να χρειαστεί να εξηγήσετε το νόημά τους όταν δεν εκφράζουν τις αξίες που πρεσβεύετε στο σπίτι σας.

4. Ελέγξτε τη χρήση της τηλεόρασης και των κοινωνικών δικτύων

- ✓ Περιορίστε το χρόνο τηλεθέασης ή την πρόσβαση σε πληροφορίες στο Internet και μέσω των κοινωνικών δικτύων. Όταν τα παιδιά σας είναι παρόντα, προσπαθήστε να αποφύγετε να βλέπετε ή να ακούτε πληροφορίες που μπορεί να τα αναστατώσουν.
- ✓ Μιλήστε στα παιδιά σας για το ότι πολλές ιστορίες αναφορικά με τον ιό COVID-19 στο Internet μπορεί να βασίζονται σε φήμες ή ανακριβείς πληροφορίες.
- ✓ Μιλήστε στα παιδιά σας με αντικειμενικό τρόπο και με βάση δεδομένα για αυτή την ασθένεια – αυτό βοηθά στη μείωση του άγχους.
- ✓ Η συνεχής παρακολούθηση των ειδήσεων που αφορούν την εξέλιξη του ιού μπορεί να αυξήσει το άγχος – αποφύγετέ την.
- ✓ Έχετε υπόψη σας πως πληροφορίες που δεν είναι κατάλληλες για το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών, ειδικά των μικρότερων, μπορεί να προκαλέσουν άγχος ή σύγχυση.

- ✓ Ωθήστε τα παιδιά σας σε παιχνίδια ή άλλες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες.

5. Διατηρήστε ένα τακτικό πρόγραμμα, καθώς αυτό λειτουργεί καθησυχαστικά και προάγει τη σωματική υγεία

- ✓ Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συνεχίσουν την ενασχόληση με τα μαθήματά τους και τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες, αλλά μην τα πιέζετε αν δείχνουν να δυσκολεύονται να ανταποκριθούν.
- ✓ Διατηρήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα, αλλά αφήστε ένα περιθώριο να είναι ευέλικτο. Είναι λογικό όλοι να νιώθουμε λίγο περισσότερο αναστατωμένοι και με κακή διάθεση αυτό το διάστημα.

6. Να είστε ειλικρινείς και ακριβείς

- ✓ Όταν δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα, τα παιδιά συχνά φαντάζονται καταστάσεις πολύ χειρότερες από την πραγματικότητα.
- ✓ Μην αγνοείτε τις ανησυχίες τους, αλλά εξηγήστε πως στην παρούσα φάση πολύ λίγοι άνθρωποι στη χώρα έχουν αρρωστήσει από τον ιό COVID-19.
- ✓ Μπορείτε να πείτε στα παιδιά πως ο ιός μεταδίδεται μεταξύ ανθρώπων που βρίσκονται κοντά μεταξύ τους, όταν κάποιος που φέρει τον ιό βήξει ή φταρνιστεί.
- ✓ Επίσης, μπορείτε να τους πείτε ότι μεταδίδεται όταν ακουμπάμε μια μολυσμένη επιφάνεια ή κάποιο αντικείμενο, και ότι για αυτό το λόγο πρέπει να προσέχουμε.
- ✓ Τα παιδιά ενστικτωδώς νιώθουν ότι θα είστε πάντα εκεί για να τα προστατέψετε. Όταν αυτή η οπτική καταρρέει, όταν, για παράδειγμα, ένας γονέας πεθαίνει, μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε μια χαοτική κατάσταση. Αν το παιδί σας ρωτήσει αν θα το προστατέψετε από το να κολλήσει τον ιό και να αρρωστήσει, πείτε του ότι κάνετε το καλύτερο δυνατό ώστε να το κρατήσετε ασφαλές. Μετά μιλήστε του για τα πράγματα που κάνετε μαζί στο σπίτι, όπως το τακτικό πλύσιμο των χεριών και το καθάρισμα των επιφανειών. Αν το παιδί σας ανήκει στις ευπαθείς ομάδες, πείτε του ότι παίρνετε όλες τις επιπλέον προφυλάξεις για να αποφύγετε να το εκθέσετε στον ιό.

7. Αναθεωρήστε και τυποποιήσετε βασικές καθημερινές πρακτικές υγιεινής και ασφάλειας για την προστασία σας

- ✓ Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να τηρούν καθημερινά βασικούς κανόνες υγιεινής – απλά βήματα για την αποτροπή της διάδοσης της ασθένειας:

- να πλένουν τα χέρια τους πολλές φορές κάθε μέρα για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα (τραγουδώντας κάποιο τραγουδάκι αντίστοιχης διάρκειας)
- να καλύπτουν το στόμα τους με ένα χαρτομάντιλο όταν φταρνίζονται ή βήχουν και να πετούν το χαρτομάντιλο αμέσως, ή να φταρνίζονται και να βήχουν στο εσωτερικό του αγκώνα τους. Να μην μοιράζονται φαγητά ή ροφήματα.
- να εξασκηθούν στο να χαιρετούν τους άλλους με εναλλακτικούς τρόπους και όχι με χειραψία. Έτσι μειώνεται η πιθανότητα διάδοσης.

✓ Η παροχή καθοδήγησης στα παιδιά για τους τρόπους αποφυγής της διάδοσης του ιού τους προσφέρει μια αίσθηση μεγαλύτερου ελέγχου της κατάστασης και περιορίζει το άγχος τους.

✓ Βοηθήστε τα παιδιά σας να διατηρήσουν μια ισορροπημένη διατροφή, να κοιμούνται αρκετά και να γυμνάζονται συστηματικά, γιατί έτσι ενισχύεται το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

8. Συζητήστε νέους κανόνες ή πρακτικές στο σχολείο

✓ Πολλά σχολεία ήδη εφαρμόζουν πρακτικές που περιορίζουν τη διάδοση ασθενειών, όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών ή η χρήση αλκοολούχων καθαριστικών για τα χέρια.

9. Επικοινωνήστε με το σχολείο σας και τους φίλους σας

✓ Ενημερώστε το σχολείο αν το παιδί σας είναι άρρωστο και κρατήστε το στο σπίτι. Το σχολείο μπορεί να ρωτήσει αν το παιδί σας έχει πυρετό. Αν το παιδί σας διαγνωστεί με COVID-19, ενημερώστε το σχολείο αμέσως για να επικοινωνήσουν με τις αρμόδιες αρχές.

✓ Μιλήστε με κάποιον ειδικό που να μπορεί να σας κατευθύνει αν το παιδί σας δυσκολεύεται να διαχειριστεί το άγχος του για τον ιό COVID-19.

✓ Ακολουθήστε αυστηρά όλες τις οδηγίες από το σχολείο.

✓ Διατηρήστε την κοινωνική επαφή με τους φίλους του παιδιού σας μέσω ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

10. Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε

✓ Εσείς ξέρετε τα παιδιά σας καλύτερα από όλους. Αφήστε τις ερωτήσεις τους να σας καθοδηγήσουν στο πόσες πληροφορίες θα τους προσφέρετε. Ωστόσο, φροντίστε να τους παράσχετε τις πληροφορίες που οι ειδικοί θεωρούν κρίσιμες για τη διαφύλαξη της υγείας τους. Να είστε υπομονετικοί,

γιατί τα παιδιά και οι νέοι πολλές φορές δεν εκφράζουν εύκολα τις ανησυχίες τους. Αναζητήστε ενδείξεις πως θέλουν να μιλήσουν, όπως το να γυρνούν γύρω από σας ενώ κάνετε κάποια δουλειά στο σπίτι. Είναι πολύ συνηθισμένο για τα μικρότερα παιδιά να κάνουν κάποιες ερωτήσεις, να συνεχίσουν το παιχνίδι και μετά να κάνουν κάποιες ακόμη ερωτήσεις.

- ✓ Όταν μοιράζεστε πληροφορίες, είναι σημαντικό να μην δείχνετε υψηλά επίπεδα άγχους και να θυμίζετε στα παιδιά πως οι ενήλικες εργάζονται για την αντιμετώπιση του προβλήματος και να δώσουν οδηγίες στα παιδιά για να προστατεύσουν τους εαυτούς τους.
- ✓ Τα δεδομένα γύρω από το θέμα αυτό μεταβάλλονται συνέχεια – για να έχετε έγκυρη πληροφόρηση φροντίστε να παρακολουθείτε τις εξελίξεις.

11. Φροντίστε οι εξηγήσεις να αντιστοιχούν στην ηλικία του παιδιού

- ✓ Παιδιά των πρώτων τάξεων του Δημοτικού Σχολείου χρειάζονται σύντομες και απλές πληροφορίες για τον ιό COVID-19 και τις αντίστοιχες διαβεβαιώσεις πως τα σχολεία και τα σπίτια τους είναι ασφαλή και ότι οι ενήλικες φροντίζουν να παραμείνουν τα παιδιά υγιή και να τα περιθάλψουν αν αρρωστήσουν. Δώστε απλά παραδείγματα καθημερινών συμπεριφορών για την πρόληψη μετάδοσης ιώσεων, όπως το πλύσιμο των χεριών. Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη γλώσσα για την ηλικία αυτή, όπως «*οι μεγάλοι εργάζονται σκληρά για να σας κρατήσουν ασφαλείς*».
- ✓ Παιδιά μεγαλύτερων τάξεων θα ζητήσουν περισσότερες διευκρινίσεις για το αν είναι όντως ασφαλείς και τι θα συμβεί αν ο ιός έρθει στο σχολείο ή την κοινότητά τους. Μπορεί να χρειαστούν βοήθεια στο να διακρίνουν την πραγματικότητα από τις φήμες. Παρουσιάστε τις προσπάθειες που καταβάλλονται για τον περιορισμό της διάδοσης.
- ✓ Οι έφηβοι είναι σε θέση να συζητήσουν ένα θέμα με τον τρόπο που το κάνουν και οι ενήλικες και μπορείτε να τους παραπέμψετε κατευθείαν σε αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης για τον ιό COVID-19. Να παράσχετε ειλικρινή, ακριβή και αντικειμενική πληροφόρηση για την τρέχουσα κατάσταση σε σχέση με τον ιό. Το να έχουν αυτές τις πληροφορίες προσφέρει στους εφήβους μια αίσθηση ασφάλειας.

12. Προτεινόμενα σημεία έμφασης κατά την επικοινωνία με τα παιδιά

- ✓ Οι ενήλικες στο σπίτι και στο σχολείο φροντίζουν την υγεία και την ασφάλειά σας. Αν έχετε ανησυχίες, συζητήστε με κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεστε.

- ✓ Δεν θα αρρωστήσουν όλοι από τον ιό. Οι υπεύθυνοι προσέχουν ιδιαίτερα να αρρωστήσουν όσο γίνεται λιγότεροι άνθρωποι.
- ✓ Είναι σημαντικό να φερόμαστε στους άλλους με σεβασμό και να μην βιαζόμαστε να βγάζουμε συμπεράσματα για το ποιος μπορεί να έχει τον ιό και ποιος όχι.
- ✓ Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείς να κάνεις για να παραμείνεις υγιής και να αποφύγεις να μεταδώσεις τον ιό:
    - Απόφυγε την επαφή με ανθρώπους που είναι άρρωστοι.
    - Μείνε σπίτι αν είσαι άρρωστος.
    - Όταν βήχεις ή φταρνίζεσαι να χρησιμοποιείς ένα χαρτομάντιλο ή την εσωτερική πλευρά του αγκώνα σου και μετά να πετάς το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια.
    - Να αποφεύγεις να ακουμπάς τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σου.
    - Να πλένεις συχνά τα χέρια σου με σαπούνι και νερό (20 δευτερόλεπτα).
    - Αν δεν χρησιμοποιήσεις σαπούνι, να χρησιμοποιήσεις ειδικό καθαριστικό (με περιεκτικότητα 60% - 95% σε αλκοόλ).
    - Να καθαρίζεις και να απολυμαίνεις συχνά αντικείμενα που ακουμπάς χρησιμοποιώντας ένα συνηθισμένο καθαριστικό του σπιτιού.

13. Γίνετε πρότυπο φροντίδας του εαυτού στα παιδιά

- ✓ Προσπαθήστε να φροντίσετε τον εαυτό σας σωματικά και ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της κρίσης, καθώς αυτό λειτουργεί ως πρότυπο στα παιδιά σας. Γίνετε το πρότυπο σωστής πρόληψης για τον ιό καθώς και αντιμετώπισης του άγχους. Εξασκηθείτε μαζί με τα παιδιά σε τέτοιες δεξιότητες διαχείρισης του άγχους (π.χ., βαθιές αναπνοές) και αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας.

Για περισσότερα μπορείτε να επισκέπτεστε

και την ιστοσελίδα του ΚΕΣΥ Δράμας στη διεύθυνση

http://kesy.dra.sch.gr/

Επιμέλεια – μετάφραση κειμένου: Κιπριτσή Ειρήνη, Ψυχολόγος, ΚΕΣΥ Δράμας

Βιβλιογραφικές Πηγές:

National Association of School Psychologists (2020). Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource. Ανακτήθηκε από: https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource

The Counseling Connoisseur: How to talk to children about the coronavirus (2020). Counseling Today: A Publication of the American Counseling Association. Ανακτήθηκε από: https://ct.counseling.org/2020/03/the-counseling-connoisseur-how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus/

12 Ways to Effectively Parent During Crisis (2020). Psychology Today. Ανακτήθηκε από: https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/202003/12-ways-effectively-parent-during-crisis-part-1 και https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/202003/12-ways-effectively-parent-during-crisis-part-2

Επιμέλεια – μετάφραση κειμένου: Κιπριτσή Ειρήνη, Ψυχολόγος, ΚΕΣΥ Δράμας